

DAG 1: BREATHE



***Tijd om goed te ademen: de kracht van een gezonde ademhaling**

*

We hebben misschien honderden gezondheidsboeken op onze boekenplank, maar toch missen we vaak een cruciale component: ademhaling als sleutelinstrument voor gezondheid. Hoe gezond je ook leeft, een bewuste, gezonde ademhaling is essentieel voor een energiek en gebalanceerd leven.

Tijdens mijn lessen merk ik vaak dat veel mensen onbewust 'verkeerd' ademen. Een verkeerde ademhaling is vaak oppervlakkig, snel, en hoog in de borstkas in plaats van diep in de buik. Je adempatroon verandert doorheen je leven en vormt zich soms op een manier die niet optimaal is. Door verkeerd te ademen gebruik je slechts een fractie van je energie, terwijl een goede ademhaling je stress vermindert, je uithoudingsvermogen vergroot en je energie verhoogt.

Je ademhaling is bovendien uniek binnen het autonome zenuwstelsel: het verloopt automatisch, maar kan ook bewust worden beïnvloed. Het is de piloot van je zenuwstelsel, en juist daarom is het zo belangrijk om een gezond adempatroon te ontwikkelen.

Wat is een gezonde ademhaling?

Studies tonen aan dat een optimale ademhaling rond 5,5 ademhalingen per minuut ligt – een rustig en diep tempo. Een richtlijn voor dagelijks leven is minder dan 10 ademhalingen per minuut, afhankelijk van je activiteit. Dit langzame ritme ondersteunt een gezond niveau van CO₂ en zuurstof in het bloed.

CO₂ en de pH-waarde

Als je te veel ademt, adem je meer koolzuurgas (CO₂) uit dan je lichaam nodig heeft. CO₂ speelt een belangrijke rol: het zorgt ervoor dat zuurstof wordt vrijgegeven aan je cellen, spieren, en organen. Zonder voldoende CO₂ wordt minder zuurstof efficiënt gebruikt, wat je energie vermindert.

Ademtips voor een gezonder leven:

1. Neusademhaling

Vaak ademen mensen door hun mond, wat de ademhaling versnelt en minder zuivert. Leer in rust enkel door je neus te ademen; hierdoor wordt de lucht gezuiverd, verwarmd en gehydrateerd. Uitademen via de mond kan handig zijn om je longen snel te legen, maar focus in rustmomenten op de neusademhaling voor een meer verfijnde en langzame ademhaling.



*Korte Oefening voor Neusademhaling

1. Ga comfortabel zitten – Zit rechtop, ontspan je schouders en sluit je ogen.
2. Adem diep in en uit door je neus – Adem rustig in door je neus, voel je buik opbollen, en adem langzaam uit door je neus terwijl je buik weer ontspant.
3. Tel langzaam – Probeer 4 tellen in te ademen en 6 tellen uit te ademen.

Herhaal dit gedurende 2 minuten om te ontspannen en je ademhaling te verdiepen.

**START
VANDAAG**

RITUEEL 1